

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi semua orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin. Potensi olahragawan bukan hanya dari kaum pria saja, tetapi kaum wanita juga dapat mengangkat namanya dari hasil prestasi dari berbagai cabang olahraga namun kaum wanita memiliki keterbatasan seperti halnya menstruasi yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis (Soegiyanto KS. 2013).

Menstruasi adalah tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai. Pada masa ini tingkat kesuburan seorang wanita mencapai puncaknya dan secara seksualitas sudah siap untuk memiliki keturunan. Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam hal reproduksi, biasanya terjadi setiap bulan antara remaja sampai menopause. (Joseph dan Nugroho, 2010).

Siklus ini secara teratur berlangsung jika seorang wanita telah menginjak usia 17 – 18 tahun (Patil et al, 2013) namun dapat juga terjadi setelah 3 – 5 tahun dari usia menstruasi (Rigon et al.,2012). Pola menstruasi normal berlangsung setiap 21 – 35 hari sekali, adapun lama hari menstruasi dapat berlangsung selama 3 – 7 hari (Aryani, 2010).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2010), sebanyak 68% wanita di Indonesia berusia 10- 59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur terjadi pada daerah Gorontalo (23,3%) dan terendah terjadi di Maluku Utara (15,7%).

Setiap wanita memiliki keluhan menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan disertai keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan rasa ketidak nyamanan serta berdampak terhadap gangguan aktivitas. Beberapa hal yang dikeluhkan wanita saat dismenore datang seperti halnya mual, pusing muntah dan stres (Taskarini, 2011).

Dismenore yaitu keadaan nyeri hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2011). Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami wanita. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita

Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistyorinin, 2017).

Menurut Savitri (2015), di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Menurut Icemi dan Wahyu (2013) dismenore terbagi dua, dimana dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang dijumpai pada alat-alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah menarche. Dismenore primer adalah suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi (Lowdermilk, Perry dan Cashion, 2011), sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi. Pada umumnya terjadi pada wanita yang berusia lebih dari 25 tahun. Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berkembang dari dismenore primer yang terjadi sesudah usia 25 tahun dan penyebabnya karena kelainan pelvis (Perry, Hockenberry, Lowdermilk dan Wilson, 2011).

Sebanyak 50% wanita yang mengalami dismenore primer tanpa adanya masalah patologis pelvis, 10% wanita merasakan nyeri yang hebat selama menstruasi sehingga membuat mereka tidak dapat beraktivitas harian mereka hal ini dirasakan satu sampai dengan 3 hari dalam tiap bulannya. Dismenore primer lebih sering terjadi pada wanita remaja yang belum menikah sedangkan wanita yang telah menikah dan melahirkan akan mengurangi nyeri akibat dismenore (Reeder et al., 2015).

Fenomena dan teori yang telah dijabarkan sejalan dengan hasil penelitian dari Ninik Fajaryati (2012). Penelitian tersebut menyatakan bahwa dismenore

mempengaruhi aktivitas olahraga karena rasa sakit menstruasi tetap tidak hilang meskipun dialihkan dengan berolahraga pada siswi di SMPN 2 Mirit Kebumen. Tingkat dismenore primer pada responden yang diteliti melakukan olahraga secara Teratur mempunyai skala nyeri sedang (50,0%) sebanyak 17 siswi. Tingkat dismenore primer pada responden yang tidak melakukan olahraga secara teratur mempunyai skala nyeri sedang (55,6 %) yaitu sebanyak 15 siswi. Tidak ada hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer dengan menggunakan uji statistik *Kendall Tau* di dapatkan bahwa $p=0,275 < \alpha$ 0,05, namun terdapat perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh Umi Salam Ade (2019) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas olahraga dengan kejadian dismenore. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan responden dengan kebiasaan olahraga yang kurang aktif lebih banyak mengalami dismenore ringan yaitu 42 responden (56,8%) dibandingkan kategori yang lain. Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer ($p=0,003$) dengan kekuatan hubungan kategori cukup ($r=-0,326$). Koefisien korelasi (r) bertanda negatif berarti kebiasaan olahraga yang kurang aktif meningkatkan kejadian dismenore primer pada santri putri Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta. Perbedaan penelitian tersebut menjadi dasar alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian.

B. Identikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah ini adalah hubungan antara aktivitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswi FIO UNJ dengan kejadian dismenore primer yang dirasakan.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan kebiasaan berolahraga dan dismenore primer yang dirasakan. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada “Hubungan aktivitas Olahraga dengan Dismenore Primer Mahasiswi FIO UNJ.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah diuraikan maka:
“Apakah terdapat hubungan aktivitas Olahraga dengan dismenore primer ?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu informasi bagi pembaca untuk kepentingan pengembangan referensi terkait dismenore primer dan aktivitas fisik berupa olahraga.
2. Sebagai bahan acuan atau bahan pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam bidang yang sama.
3. Memberikan jawaban dari permasalahan penelitian yang terdapat pada perumusan masalah.